

第六章 六入處—知覺系統的運作

前 言

知覺系統，指個體與外界接觸的管道，包括：可以從外部觀察到的「眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體」，以及不可從外部觀察到卻帶動整體運作的「意念」，即「眼、耳、鼻、舌、身、意」，佛經中合稱為「六入處」。

六入處的學習在整個修行的過程中是相當重要的，因為人活著的一生總不斷地與外界接觸，事實上，一般人幾乎完全受控於六入處所進來的訊息，對於自身如何與外境接觸、受外境的影響、與外境的互動等，若茫然一無所知，就無法確切理解思想與行為的來龍去脈，奢談對自身的掌握、駕馭、超越、解脫等修行境界，由此可見對六入處的修習是站在何等基礎而關鍵的位置。

「五受陰」說明了當個體遇到外境刺激時的波動歷程，對於所謂的外境、波動歷程與最終所形成的「識」，在五受陰是一種整體性的概觀，然而，到了六入處，外境與「識」等清楚地分化為六種來源（而且也只有這六種來源），從眼睛接收到具有形體顏色物質的訊息而形成來自於眼睛的「眼識」、從耳朵聽到的聲音而形成來自於耳朵的「耳識」、從鼻子嗅到的氣味而形成來自於鼻子的「鼻識」等。如此一來，最大的好處是方便修行，因為每個人接收訊息的重點部位不同，清楚地分化出六入處將使得自我觀修更為容易。

本章分成六節。第一節，六入處如實知，說明作為知覺系統的六入處之基本概念與特質，以及六入處於七處善的如實知見。第二節，以六入處為所緣而導致的苦，探討六入處對生命歷程的影響。第三節，六入處的形成緣由，探究內六入處與外六入處的連結樞紐，六入處流轉循環的形成因緣，六入處與五陰的關連。第四節，六入處的修行方法與修行目標，闡述六入處的非我觀修、律儀修行法。第五節，六入處與緣起說的關連。第六節，小結。

第一節 六入處如實知

1. 六入處的基本認識

(一)、內六入處與外六入處

六入處分成兩種：六內入處¹⁹⁴與六外入處¹⁹⁵。六內入處包含眼、耳、鼻、舌、身、意，是個體的知覺系統，亦稱為六根¹⁹⁶。六外入處包含色、聲、香、味、觸、法¹⁹⁷，是知覺系統一對一的對境，亦稱為六境。兩相結合即為：眼見色、耳聞聲、鼻嗅味、舌嚐味、身覺觸、意識法，全面地呈現出認知的各種可能來源。

(二)、六識

六內入處與六外入處一對一的結合，於個體的內在意識層面會衍生出六種不同來源的認知，即：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。以「眼識」為例，透過個體的眼睛（眼）與外在物質世界（色）的接觸，產生了藉由眼睛所引發的認知（眼識¹⁹⁸）；而「耳識」則是透過個體的耳朵（耳）與聲音（聲）的接觸，產生了藉由耳朵所引發的認知（耳識）等。六識又可稱為六識身，即：眼識身、耳識身、鼻識身、舌識身、身識身、意識身¹⁹⁹。

六識構成了所有的意識認知²⁰⁰，以眼識為例，眼睛本身是一組功能性的器官，外在的「色」通常不是個人所能改變的，唯一能調整改變的就是「眼識」，因此，六入處修行的轉捩點就是要能調伏六識。

(三)、六觸

內六入處與外六入處一對一的結合，再加上意識層面的認知，會產生六種不同來源的接觸層面，即：眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸。以「眼觸」為例，透過個體的眼睛（眼）與外在物質世界（色）的接觸，產生了藉由眼睛所引發的認知（眼識），此三者的和合的同時就完成了藉由眼睛所引發的接觸（眼觸²⁰¹）。六觸又可稱為六觸身，即：眼觸身、耳觸身、鼻觸身、舌觸身、身觸身、

¹⁹⁴ 《雜阿含經·第 323 經》 T. 99, vol. 2, p.91c。

¹⁹⁵ 《雜阿含經·第 324 經》 T. 99, vol. 2, p.91c。

¹⁹⁶ 「根是能力的意思，即是指感覺及知覺能力。透過這六根（六處），六境乃能達到主觀的認識（六識）」，參閱：水野弘元，〈緣起思想的發展〉，玉城康四郎 主編，《佛教思想（一）——在印度的開展》，李世傑 譯，民國 74，台北：幼獅，頁 146。

¹⁹⁷ 「『法境』是指內心一切（意根）所能想像的事物而言」，參閱：楊惠南，《佛教思想發展史論》，民國 92，台北：東大，頁 61 註釋 37。

¹⁹⁸ 《雜阿含經·第 213 經》 T. 99, vol. 2, p.54a：「緣眼、色，生眼識，...耳、鼻、舌、身、意、法，亦復如是」。

¹⁹⁹ 《雜阿含經·第 325 經》 T. 99, vol. 2, p.92a。

²⁰⁰ 《雜阿含經·第 214 經》 T. 99, vol. 2, p.54a：「有二因緣生識。何等為二？為眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法」。

²⁰¹ 《雜阿含經·第 213 經》 T. 99, vol. 2, p.43a：「眼緣色，生眼識，三事和合觸...耳、鼻、舌、身、意、法，亦復如是」。

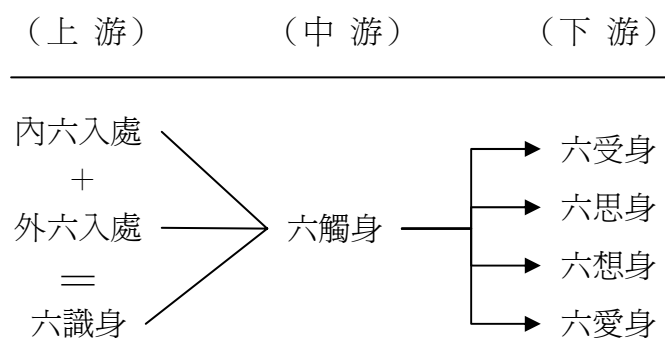
意觸身²⁰²。

相對於六識的隱微，六觸是比較外在、顯著、容易被個體所覺查到的。六觸也是引發思緒行動骨牌效應的源頭²⁰³，因此經中在六觸著墨亦多。因著接觸的緣故而產生的連鎖反應，例如：

- A、透過六觸，個體的內心會幾乎同步地產生各種不同的感受，例如：喜歡或不喜歡，而所有的感受可以簡化為三種，即苦、樂、不苦不樂。由六處所引發的感受可稱為「六受身²⁰⁴」。
- B、透過六觸，個體的內心會幾乎同步地產生各種不同的思緒²⁰⁵，此稱為「六思身²⁰⁶」。
- C、透過六觸，個體的內心會幾乎同步地產生各種不同的想法，此稱為「六想身²⁰⁷」。
- D、透過六觸，個體的內心會幾乎同步地產生各種不同的貪愛，此可稱為「六愛身²⁰⁸」。

因此，廣義的六入處包含了內六入處、外六入處與六識身，其與後續所引發的六觸身、六受身、六思身、六想身、六愛身的整體關連如下圖示。

圖表 六-1 【六入處整體關連圖】



²⁰² 《雜阿含經·第 326 經》 T. 99, vol. 2, p.92a。

²⁰³ 請參閱第三章之【一般人的垂直動態五受陰歷程圖】。

²⁰⁴ 《雜阿含經·第 327 經》 T. 99, vol. 2, p.92a：「謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名六受身」。

²⁰⁵ 《雜阿含經·第 214 經》 T. 99, vol. 2, p.54a：「此三法和合觸，觸已受，受已思，思已想。... 耳、鼻、舌、身、意，亦復如是」。

²⁰⁶ 《雜阿含經·第 329 經》 T. 99, vol. 2, p.92a：「謂眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，是名六思身」。

²⁰⁷ 《雜阿含經·第 328 經》 T. 99, vol. 2, p.92a：「謂眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名六想身」。

²⁰⁸ 《雜阿含經·第 330 經》 T. 99, vol. 2, p.92b：「謂眼觸生愛，耳、鼻、舌、身、意觸生愛，是名六愛身」。

「六入、六識、六觸」，全面地反應出個體從初生到死亡所有知覺系統的接觸經驗，因此，對於個體而言，六入、六識與六觸其實就是他的一切²⁰⁹。若未能對自身六入處的運作如實知，則對自己的掌握與瞭解恐怕也是支離破碎的。六入處對人的影響是如此地全面與顯著，因此，若一個人眼睛所見全都是不想看的、不愉悅的、不好的，則此人必定總是感到憂愁苦惱，若連耳朵所聽到的聲音、鼻子所嗅到的氣味、舌頭所嚐的滋味、身體所接觸的、腦子裡面的意識等各個層面都是不想要的、不愉悅的、不好的話，佛陀說此人就相當於是活在地獄裡了²¹⁰。

2. 六入處的特質

佛陀曾用一個非常有趣的譬喻²¹¹來形容六根，他說就好像一個人在空房子中遊蕩，首先來了一隻狗，於是他將這隻狗綁在柱子，接著來了一隻鳥、一條毒蛇、一支野干、一隻失收摩羅、一隻彌猴，他陸續地將它們都繫縛一處。但是狗想跑去村子、鳥想飛到天空、蛇想藏到洞穴、野干想到墓間、失收摩羅想到海裡、彌猴想入山林。這六種動物所喜歡的各不相同，於是它們都竭力地要往外跑，卻因為被綁在一起而不能脫身。這就像六根一般，眼根常外求可愛之色，對於不符合心意的色就產生厭惡之感；耳根只想外聞順耳的聲音或內容，對於不符合心意的聲音就產生厭惡之感；其他的如鼻根、舌根、身根、意根都是如此，六根不斷地往外衝，卻因為被綁著而疲極往返，終依於柱。

由此譬喻可以明白六根或六入處至少有以下特質：

(一) 接受自己喜歡的情境，不喜歡其餘的狀況。這點只要稍微觀察一下自己的行徑大概都能得到很好的註解，以耳根為例，不喜歡的聲音，例如：批評、指責、說教等，不論對方說得是對是錯，面對這種情境時，一般人的聽覺瞬間歷程並不是先判斷所言真假，而是先感覺到不舒服，進而用力地為自己辯解或以沈默抗議。類似的情況，在眼根等其餘各根，分分秒秒都發生於日常生活中。

(二) 不斷地往外尋找所喜歡的情境。經文中常以「魔²¹²」或「魔鉤²¹³」來譬喻眼味著色、耳味著聲等狀況，「味」是針對某種對象的高度愛喜，這種愛喜之

²⁰⁹ 《雜阿含經·第 321 經》T. 99, vol. 2, p.91 }：「云何為一切法？··眼及色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受一若苦、若樂、不苦不樂；耳、鼻、舌、身、意、法、意識、意觸、意觸因緣生受一若苦、若樂、不苦不樂，是名為一切法」。

²¹⁰ 《雜阿含經·第 210 經》T. 99, vol. 2, p.53a：「有六觸入處地獄，眾生生彼地獄中者，眼所見不可愛色，不見可愛色；見不可念色，不見可念色；見不善色，不見善色；以是因緣故，一向受憂苦。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意識法，見不可愛，不見可愛；見不可念，不見可念；見不善法，不見善法；以是因緣故，長受憂苦」。

²¹¹ 《雜阿含經·第 1171 經》T. 99, vol. 2, p.313a。

²¹² 《雜阿含經·第 243 經》T. 99, vol. 2, p.58bc：「若諸比丘於眼味者，當知是沙門、婆羅門不得自在脫於魔手，魔縛所縛，入於魔繫；耳、鼻、舌、身、意，亦復如是」。

²¹³ 《雜阿含經·第 244 經》T. 99, vol. 2, p.58c：「眼味著色，是則魔鉤；耳味著聲，是則魔鉤；鼻味著香，是則魔鉤；舌味著味，是則魔鉤；身味著觸，是則魔鉤；意味著法，是則魔鉤」。

感通常來自於習近²¹⁴。此類往外追求六入處所欲的現象，在現在這個消費時代日益顯著。

(三) 最終還是被束縛於柱。面對這般終極的限制，佛陀沒有如同部分哲學家悲觀地悲觀消極以對，相反地，佛陀認為這是很好的修行契機，這部分將於第四節有關修行方法中詳述。

另外，六入處另一個相當重要的特質就是可以決定一個人的苦樂之感。婆羅門尼毘紐迦旃延請教優陀夷²¹⁵：苦樂到底是自作、他作、自他作或非自非他作²¹⁶？優陀夷回答都不是，苦樂是有其因緣的，決定的因緣就是：眼、色、眼識、眼觸。因著眼觸而衍生苦受、樂受或不苦不樂受，相同地，耳觸至意觸等接觸經驗都不約而同地決定了或苦或樂的感受。這在探索心理感受緣由與理解事理方面相當具有啟發與實用的意義。

3. 六入處於七善處的如實知

佛陀曾清楚地告誡，對六入處的集、滅、味、患、離，如實知與未如實知的差距如同天壤之別²¹⁷，此即六入處於七處善的如實知見。不過，經中並未對於「六入處的集、滅、味、患、離」有小經解釋，這種情況以《雜阿含經》的行文脈絡，要不是前面的經文已經說過了，要不這就是可以同理類推的。因此，筆者試著以嚴謹態度類推完成「六入處的集、滅、味、患、離、滅道跡²¹⁸」的註解，即【六入處於七處善一覽表】。不過，次序部分，改以「集、味、患、離、滅、滅道跡」的發生邏輯表達。內容部分，筆者認為在「集」與「味」的階段是對「六外入處」的執取，到了「患、離」的階段方進入實際修行，而以「六識身」為超克標的，特別是「六識身」中無形卻影響鉅大的「結法」²¹⁹。

²¹⁴ 《雜阿含經·第 247 經》T. 99, vol. 2, p.59b：「眼習近於色，則隨魔所自在，乃至不得解脫魔繫；耳、鼻、舌、身、意，亦復如是」。

²¹⁵ 《雜阿含經·第 253 經》T. 99, vol. 2, p.62a：「『有沙門、婆羅門說苦樂自作，復有說言苦樂他作，復有說言苦樂自他作，復有說言苦樂非自非他作，尊者復云何？』··從其因緣生諸苦樂··有眼識、眼觸、眼觸因緣生受—內覺若苦、若樂、不苦不樂··有耳、鼻、舌、身、意、意觸、意觸因緣生受—內覺若苦、若樂、不苦不樂」。

²¹⁶ 苦樂自作，認為苦樂都是命中註定的、無法也無力改變。苦樂他作，認為苦樂都是由他人或環境所決定的。苦樂自他作，認為自己可以著部分的力，另有部分則由外境所決定。苦樂非自非他作，苦樂是神所決定的。

²¹⁷ 《雜阿含經·第 209 經》T. 99, vol. 2, p.52c：「於此六觸入處集、滅、味、患、離不如實知，當知是沙門、婆羅門去我法律遠，如虛空與地」。

²¹⁸ 苦滅道跡的內涵除了常見的八正道之外，十二支中的還滅法門也稱之為苦滅道跡，參閱：《雜阿含經·第 218 經》T. 99, vol. 2, p.54c：「云何苦滅道跡？緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、病、死、憂悲苦惱滅，如是純大苦聚滅；耳、鼻、舌、身、意亦如是說，是名苦滅道跡」。

²¹⁹ 有關「結法」請參閱下一節。

圖表 六-2 【六入處於七處善一覽表】

	眼觸入處	耳觸入處	鼻觸入處	舌觸入處	身觸入處	意觸入處
如實知	眼、色、 眼識	耳、聲、 耳識	鼻、香、 鼻識	舌、味、 舌識	身、觸、 身識	意、法、 意識
集	於色喜愛	於聲喜愛	於香喜愛	於味喜愛	於觸喜愛	於法喜愛
味	於色見可 愛、可 意、可念	於聲見可 愛、可 意、可念	於香見可 愛、可 意、可念	於味見可 愛、可 意、可念	於觸見可 愛、可 意、可念	於法見可 愛、可 意、可念
患	於色見無 常、苦、 變易	於聲見無 常、苦、 變易	於香見無 常、苦、 變易	於味見無 常、苦、 變易	於觸見無 常、苦、 變易	於法見無 常、苦、 變易
離	於眼識調 伏、斷 除、超越 「結法」	於耳識調 伏、斷 除、超越 「結法」	於鼻識調 伏、斷 除、超越 「結法」	於舌識調 伏、斷 除、超越 「結法」	於身識調 伏、斷 除、超越 「結法」	於意識調 伏、斷 除、超越 「結法」
滅	眼味滅	耳味滅	鼻味滅	舌味滅	身味滅	意味滅
滅道跡	八正道	八正道	八正道	八正道	八正道	八正道

此表完整地透顯出六入處各別的基本運作型態、實修的方向與概要，同時，亦可明白六入處的性質是無常的²²⁰、是苦的²²¹、是非我的^{222 223}。

第二節 以六入處為所緣而導致的苦

²²⁰ 《雜阿含經·第 316 經》T. 99, vol. 2, p.91a:「眼無常。若眼是常者，則不應受逼迫苦，亦應說於眼欲令如是、不令如是；以眼無常故，是故眼受逼迫苦生，是故不得於眼欲令如是、不令如是。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說」。由於六入處的無常觀是如此地根本，因此若對此未如實知，就是無知，亦即無明，參閱：《雜阿含經·第 251 經》T. 99, vol. 2, p.60c:「為眼無常不如實知，是名無知；眼生滅法不如實知，是名無知耳、鼻、舌、身、意，亦復如是」。

²²¹ 《雜阿含經·第 317 經》T. 99, vol. 2, p.91a:「眼苦。若眼是樂者，不應受逼迫苦，應得於眼欲令如是、不令如是；以眼是苦故，受逼迫苦，不得於眼欲令如是、不令如是。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說」。

²²² 《雜阿含經·第 318 經》T. 99, vol. 2, p.91a:「眼非我。若眼是我者，不應受逼迫苦，應得於眼欲令如是、不令如是；以眼非我故，受逼迫苦，不得於眼欲令如是、不令如是。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說」。

²²³ 「初期佛學中之‘*salāyatana*’是由非主體者（無我）為中心導向之立場全面深入思考六入與其客體之密切關係，用以說明其無常與渴愛如何產生。其目的在於說明六入、其客體、渴愛等使人道德低落且非人性化，而其無常性及苦性可促使人致力於道德及精神上之改造及轉化，使人能認知非恆常及非本質的存在」，參閱：林煌洲，〈古奧義書 (Upanisads)與初期佛學關於人的自我(Self)概念之比較與評論〉，《佛學研究中心學報》，第五期，民國 89 年，頁 13。

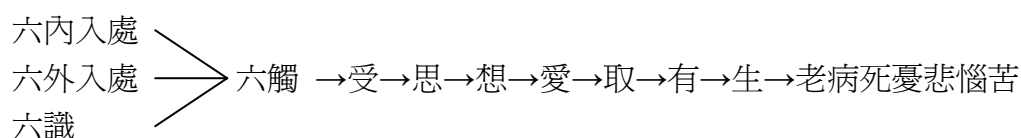
個體透過六入處來接收訊息，因此在生命歷程中，六入處的接觸經驗就像是骨牌效應中第一張倒下來的牌，陸續引發受、想、愛、取、有、生，至老死，如下圖示。

圖表 六-3 【六入處對生命歷程的影響】

以眼為例²²⁴（→ 表示形成、構成、造成）：

眼 + 色 → 眼識

眼 + 色 + 眼識 → 眼觸 → 受 → 思²²⁵ → 想 → 愛²²⁶ → 取 → 有 → 生 → 老病死憂悲惱苦



六內入處與外六入處接觸時（六觸），未能有一種抽離性的覺察與警惕，順著慾望內心引發出各種苦樂感受（受）。感受經過思惟、想像的作用沈澱為更強烈的偏喜好惡（愛），並因此愈加執取順欲的一切，厭惡仇視逆欲的一切²²⁷（取）。執取再衍生出各種混濁的情緒、心境或意識狀態，例如：相互呼應、放不下、渾渾噩噩等，一步一步地自我束縛，而匯聚了生死流轉的所有必要條件與充分條件（有），形成了出生、產生或新發生的各種情境（生），終而必須面對死亡、消逝等令人憂悲惱苦的狀態。事實上，這就是順觀十二支緣起的後八支，些微不同是在【六入處對生命歷程的影響】圖中更仔細地標示出從「受」到「愛」之間的「思」與「想」。

這般日漸閉鎖的歷程，大部分時候的確是讓人感到不愉快的、苦楚的，據此深入且普遍地觀察，形成了佛教重要的人生觀：「苦」的概念，這般歷程就叫「苦集」。苦，並不是指佛教的思想內容是悲觀的、是厭世的。苦，是誠實地道出一般人生命歷程的真實樣貌。若欲轉苦為樂，每一個標示出來的環節都可以是轉捩點。不過，從上述歷程的分析可知，最具決定性的影響就是六入處的應對方式與態度。因此，下一節將深入六入處的形成緣由，以如實掌握六入處的樣貌。

²²⁴ 《雜阿含經·第 218 經》T. 99, vol. 2, p.54c：「云何苦集滅道跡？緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、病、死、憂悲苦惱集；如是耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名苦集道跡」。

²²⁵ 從「思」到「想」參閱《雜阿含經·第 214 經》T. 99, vol. 2, p.54a：「此三法和合觸，觸已受，受已思，思已想」。

²²⁶ 從「愛」到「惱苦」參閱《雜阿含經·第 218 經》T. 99, vol. 2, p.54c：「緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、病、死、憂悲苦惱集」。

²²⁷ 《雜阿含經·第 1170 經》T. 99, vol. 2, p.312c-313a：「如彼癩人，為葉草針刺所傷，膿血流出；如是愚癡凡夫其性弊暴，六觸入處所觸則起瞋恚，惡聲流出，如彼癩人」。

第三節 六處入觸的形成緣由

1. 六內入處與六外入處的連結樞紐

六內入處與六外入處呈現一對一的對應關係，但是，此對應關係是如何連結起來的？以眼與色為例，到底是眼繫色或色繫眼？針對此問題，舍利弗²²⁸舉例一頭白牛與一頭黑牛，共一軛鞅，反問到底是黑牛繫白牛或白牛繫黑牛？原來都不是，而是中間的軛鞅，以此軛鞅比喻「欲貪」，欲貪，亦稱為「結法」²²⁹或「取法」²³⁰。例如，個體看到外在 A（色），心中會生起對於 A 的反應，如果覺得 A 是可愛的，透過欲貪會產生加乘效果，進而對 A 感到喜歡、讚歎，甚至也想要擁有。相對地，若認為 A 不可愛，透過欲貪的作用，個體會不喜歡 A、心中感到不悅、甚至於相當嫌棄 A²³¹。

「結法」除欲貪之外，其餘常見的有：瞋結、我慢結、見結、疑結、戒禁結、有貪結、嫉妒結、慳結、無明結，此即所謂的「十結」²³²。如此一來，可以充分地理解，何以不同的人看相同的東西會產生全然不同的感受或意義，因為其間每各人的六內入處與六外入處的連結樞紐並不相同。若甲的連結樞紐是貪愛，甲將以貪愛的有色眼鏡來理解與詮釋所面對的六外入處。若乙的連結樞紐是瞋恚，則乙將從瞋恚的有色眼鏡來理解與詮釋所遇到的一切。因此，即使面對相同的外六入處，甲與乙所產生的觀感勢必相當不同。此正係何以「如實知」是重要的修行內容之一，因為一般人所看到的部分，都只是其連結樞紐的呈現與反映，對於其他更大的部分，其實經常是視而不見、聽而不聞、食而不知其味的。

從這裡可以清楚看到，個體與外界的接觸過程中，事實上是全面地受到自己的「結法」所障蔽，不論這樣的「結法」是貪愛、瞋恚、嫉妒、疑惑、恐懼或是過度主觀，這種極為不良的接觸品質稱為「無明觸」，反應出個體與外境接觸時所採取的觀察進路是混濁的、不清明的，這類的接觸經驗稱為「無明觸集」，簡

²²⁸ 《雜阿含經·第 250 經》T. 99, vol. 2, p.60b：「非眼繫色，非色繫眼，乃至非意繫法，非法繫意。中間欲貪，是其繫也。」

²²⁹ 《雜阿含經·第 239 經》T. 99, vol. 2, p.57c：「云何結所繫法？眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名結所繫法。云何結法？謂欲貪。」

²³⁰ 《雜阿含經·第 240 經》T. 99, vol. 2, p.58a：「云何所取法？眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名所取法。云何取法？謂欲貪。」

²³¹ 《雜阿含經·第 245 經》T. 99, vol. 2, p.58c：「有眼識色，可愛、可念、可樂、可著；比丘見已，歡喜、讚歎、樂著、堅住。有眼識色，不可愛、不可念、不可樂著、苦厭；比丘見已，瞋恚、嫌薄。」

²³² 參閱：性空法師，《念處之道》，民國 92，嘉義：香光書鄉，頁 205~206。

稱「觸集」²³³，亦即所謂的「六觸身」。如同觀察水族箱，若箱中的水是清澈的，個體看到的是魚本身的色彩形狀。若水是稀糊狀的，個體就不可能描繪出魚的真實樣貌，能夠描繪出的將只有朦朧的水，頂多再加上若隱若現的魚。於是，可以看出在無明觸之下，個體所見的萬物並非萬物本身的樣貌，而是不斷重複出現的「結法」。

2. 六入處的形成歷程

進一步觀察六入處的形成緣由，以代表視覺的眼睛為例²³⁴，眼睛會看到什麼、不會看到什麼、從何種視角看等，其實與個體先前的所作所為（業）息息相關，之所以如此作為係由偏喜好惡（愛）決定，偏喜好惡受制於愚癡的程度與狀態（無明），愚癡的程度與狀態來自於不正確的觀念想法（不正思惟），經文以及經文的圖示如下：

謂眼有因、有緣、有縛。何等為眼因、眼緣、眼縛？謂眼，業因、業緣、業縛。…謂業，愛因、愛緣、愛縛。…謂愛，無明因、無明緣、無明縛。…謂無明，不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛。…何等不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛？…緣眼、色，（逆推）

生不正思惟，生於癡，彼癡者是無明，癡求欲名為愛，愛所做名為業。（順推）

如是比丘，不正思惟因、無明為愛，無明因、愛，愛因、為業，業因、為眼。（順推）

耳、鼻、舌、身、意，亦如是說

圖表 六-4 【六入處的形成歷程】

（以眼為例，←表示形成緣由與牽繫束縛）

眼/色 ← 業 ← 愛 ← 無明（癡） ← 不正思惟 ← 眼/色

這樣的流轉模式繼續發展下去就構成了流轉循環，亦即：

← 眼/色 ← 業 ← 愛 ← 無明 ← 不正思惟 ← 眼/色 ← 業 ← 愛 ← 無明 ← 不正思惟 ← 眼/色 ←

完整的表達則為：

六內入處/六外入處 ← 愛 ← 無明（癡） ← 不正思惟 ← 六內入處/六外入處

²³³ 故經中所有的「觸集」指的都是「無明觸集」，不包括「明觸集」，因為「明觸集」是「無明觸滅」後的產物。

²³⁴ 《雜阿含經·第334經》T. 99, vol. 2, p.92bc。

為求更深刻地瞭解，以常見的經濟犯罪為例：

眼色：甲看到不屬於自己的經濟利益

不正思惟：甲認為工作這麼辛苦只賺這麼一點死薪水，因此以職務身份之便，獲取若干私利並無不可

無明：放任不正思惟，於是每次的接觸經驗均日漸強化對經濟利益的愚癡渴望

愛：對於眼所見不屬於自己的錢財，衍生不能控制的貪愛

業：第一次進行不法行為並從中獲利

眼色：甲繼續看到不屬於自己的經濟利益

不正思惟：甲認為以職務身份之便，獲取若干私利並無不可

無明：放任不正思惟，強化對經濟利益的愚癡渴望

愛：對不屬於自己的錢財產生強烈貪愛

業：第二次中飽私囊

於是，受著不正思惟的指引，相同的行為模式一再地重複，不斷地養大欲貪的胃口，直到東窗事發或被繩之以法。這樣的循環模式可以充分地說明，外貌不同但本質相同的重複性的行為（或犯罪）是如何發生的。但是，若第一次作為（造業）就被發現而予以適當的處分，能不能夠成功地阻止往後的再犯？答案恐怕是悲觀的，除非當次的處分或教訓能成功地促成思惟內容的轉變，形成「正思惟」，否則再多的懲罰，一旦其脫離懲戒範圍，就很可能會再犯。六內入處與六外入處的連結，若以不正思惟作為牽繫，則往後的無明、愛、業等循環必定接續發生，即使有他力的加持或恩賜，恐亦無多大的實際效用，歷史將不斷地以不同的樣貌上演內容雷同的劇碼。相對地，不論是因著什麼樣的因素，例如：懲戒、宗教、諮商或頓悟等，使六內入處與六外入處以「正思惟」²³⁵為連結，則往後的無明、愛、業等循環就會中止與終止，不會繼續無止盡地枝條蔓生。如此一來，不需要依賴他力的加持或恩賜，生命的歷程亦可就此走上一條全新的道路。這對個人心理實修而言，這是相當重要的著立點！

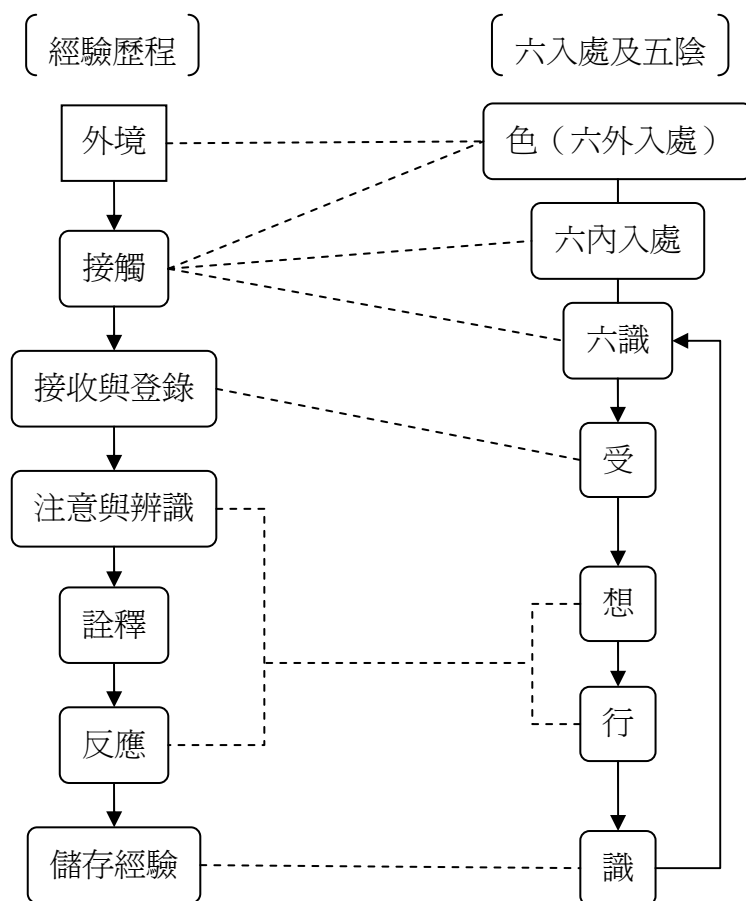
3. 六入處與五陰的關連

六入處是接收訊息的管道，接收之後的處理、詮釋、反應等則為五陰「受、想、行、識」的歷程，其中的「識」將再構成六入觸中的六識，如此不斷地交互循環，完成個體對訊息從接收到儲存的系統，換言之，即個體的經驗歷程(the

²³⁵ 一般人認識的方法是「一接觸，從單獨的、零散的接觸點，或片段的接觸面，形成事物就是那個樣子的論斷，結果，生命世界就被折疊、擠壓、或化約成所抓取的事物」。正思惟是「不著急用通俗的反應去化約對象或遽下結論...思惟無常，由縱貫的取向入手比起橫切的取向，更能切進生命世界在實存上的多重面貌」，參閱：蔡耀明，〈「不二中道」學說相關導航概念的詮釋進路：以佛法解開生命世界的全面實相在思惟的導引為詮釋線索〉，《臺灣大學哲學論評》第 32 期（民國 95 年 10 月），頁 115-166。

process of experience)²³⁶，如此的經驗歷程對照到六入處與五陰的關係如下圖所示。

圖表 六-5 【「經驗歷程」與「六入處及五陰」關係圖】



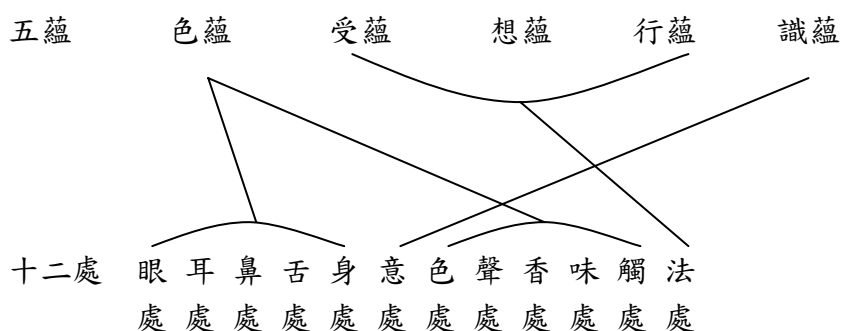
上圖係從鳥瞰的視角，釐清六入處與五陰在個體面對刺激、形成經驗時所扮演的角色。實線的部分表示直接的銜接關係，虛線的部分表示對照關係。

除此之外，明白六入處與五陰關連的另一個重要視角是兩者的內在關連，這部分日學者平川彰教授與楊郁文教授均各別闡釋過。平川彰教授²³⁷以生理層面與心理層面理解五蘊，他認為在五蘊中對應於生理層面的是「色」，所以說「色」意味肉體或物質，在肉體上安立眼、耳、鼻、舌、身五根的法，心理層面的「受、想、行」對應於外入觸的「法」，而「識」對應於內入觸的「意」，因此認為五陰

²³⁶ 「認知心理學把人看做是一個學習與認知的系統，…這個系統…分別是(1)有限容量的訊息傳遞與處理系統，(2)認知策略的系統，(3)知識的系統，(4)監控認知的系統」，這裡的「經驗歷程」係參考與修正自「有限容量的訊息傳遞與處理系統」，其他系統與本研究關連較低。在此系統中並未提到「詮釋」，然而，詮釋卻決定了反應與儲存，故詮釋是相當重要的。參閱：鄭昭明，《認知心理學》，民國 86（修訂三刷），台北：桂冠，頁 16-17。

²³⁷ 參閱日著：平川彰，《印度佛教史》，莊崑木 譯，民國 93，台北：商周，頁 60~63。

與六入處的關係如下圖示。



若把五陰化約地理解為生理的與心理的組成要素，就很容易衍生出如此的見解，其背後的邏輯就是單純的生心二元論，把五陰“所謂的”生理層面直接對應於六入處的生理層面，而五陰“所謂的”心理層面直接對應於六入處的心理層面，處理的層次僅限於五陰與六入處的文字表面，並未進入五陰與六入處豐富交錯的內涵，這樣的理解與經文的出入是極大的。

而楊郁文教授²³⁸已注意到生理與心理間、五陰與六入處間的交錯影響，不過仍將五陰視為是生理與心理的關係，因此而局限了五陰與六入處的關連，詳如下圖所示。

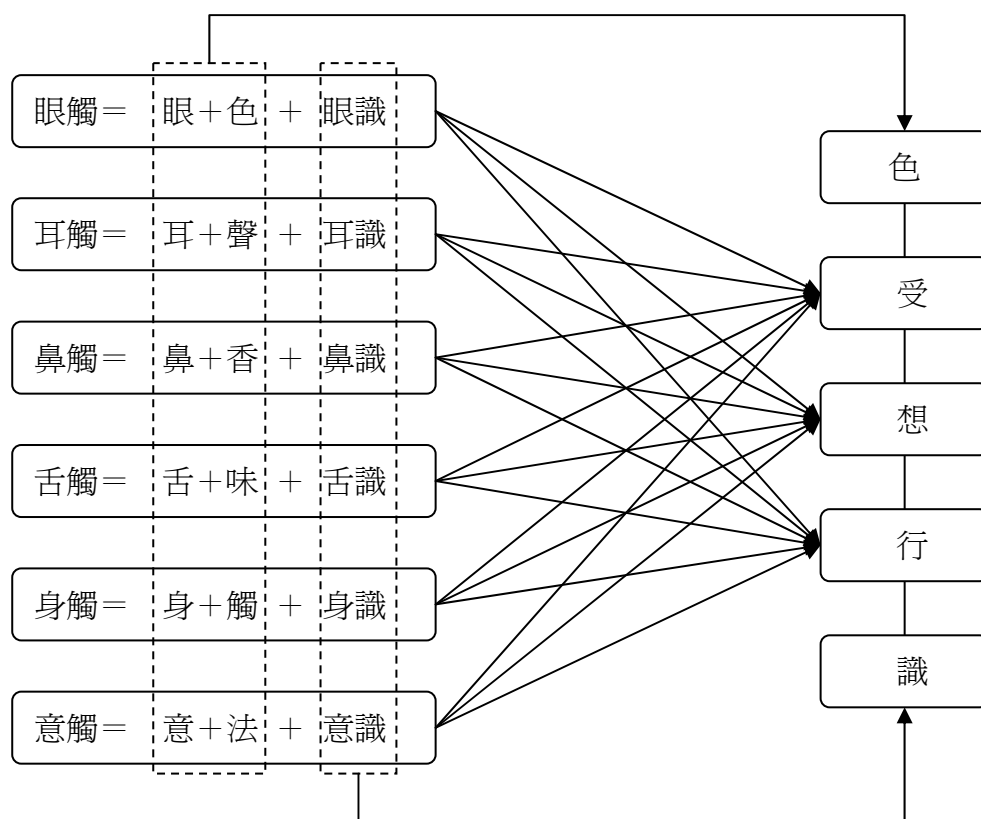


本研究從經文的梳理中發現，若能跳出生心二元論的框架，將能更清楚如實地呈現出六入處與五陰間盤根錯節的關連。事實上，個體「受、想、行、識」的組成內容就是來自於六入處所接收的訊息；另一方面，六入處所有的運作都是展現於「色、受、想、行、識」。六入處與五陰共同構成個體的心靈地圖，兩者其

²³⁸參閱：楊郁文，《阿含要略》，民國 94，修訂版四刷，台北：法鼓文化，頁 290。

實是相互證成的，茲以圖示如下^{239 240}。

圖表 六-6 【六入處與五陰的內在關連圖】



第四節 六入處的修行方法與修行目標

本章第一節曾提到個體若六入處所接觸的全都是不喜歡的、不愉悅的，則此人就像是活在地獄裡面。相反地，若個體的六處入觸全都是歡喜的、愉悅的，此人便長受喜樂²⁴¹。後者並非獲得某種令人稱羨的救贖，而是透過不斷地實修²⁴²所

²³⁹ 《雜阿含經·第41經》T. 99, vol. 2, p.9bc：「云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大造色，是名色，如是色如實知。…云何受如實知？有六受身：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受，如是受如實知。…云何想如實知？謂六想身：謂眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名想，如是想如實知。…云何行如實知？謂六思身：眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，是名行，如是行如實知。…云何識如實知？謂六識身：眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識身，如是識身如實知」。

²⁴⁰ 《雜阿含經·第213經》T. 99, vol. 2, p.54a：「眼緣色，眼識生，三事和合觸…耳、鼻、舌、身、意、法，亦復如是」。

²⁴¹ 《雜阿含經·第210經》T. 99, vol. 2, p.53a：「眼見可愛，不見不可愛色；見可念色，非不可念色；見善色，非不善色；以是因緣故，一向長受喜樂。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意所識法，可愛非不可愛，可念非不可念，見善非不善」。

達至的清明境界，此種長受喜樂的境界亦正是六入處的修行目標。六入處的修行主要分成兩個部分，第一部份是將第四章第一節所闡述的非我觀修運用到六入處，亦即以六入處為修行對境，觀六入處之無常與非我。第二部分是律儀修行。

1. 六入處與「我」的關連與觀修

前面的章節曾經討論過自我的概念與認知是如何形成的，簡言之，係因個體與外境的接觸，產生某種初步的色識、受識、想識與行識，這初步的四識再攀緣更多相類似的外境，而不斷地增長、廣大，直到被真實化為自我的存在。這裡隱含著與六入處重要的關係就是「接觸」與「識」，因為「接觸」與「識」的內容再仔細地劃分就是六入處，因此在自我形成的過程中，六入處其實亦扮演著關鍵角色。

一般人基本上是從六入處來認識與認同自己，特別是眼觸入處（所看到他人對自己的反應）與耳觸入處（所聽到他人對自己的說詞），以耳觸入處為例：

- (a). 完全以他人的評價來形成關於自我的認知，即「從耳觸入處見是我」。
- (b). 他人的評價只是參考值，未必反應真實的我，即「從耳觸入處見異我」。
- (c). 「從耳觸入處見相在」可能是「見耳觸入處在我」，他人的評價是構成自我認知的部分。
- (d). 「從耳觸入處見相在」亦可能為「見我在耳觸入處」，認知的內容全然來自於所聽所聞的一切，其中包括對自我的概念。顯著的例子是廣播電台所造成的影響，特別是在賣藥與政治觀點的散播上，可以清楚地觀察到聽者是如何不假思索地全面接受所聞為真，並以所聽聞的內容構成自己的政治或健康觀點，此即「見我在耳觸入處」。

另外，亦常見「於眼觸入處見是我」，這就是一般說的「眼見為憑」。從這裡的分析可知，這樣的觀點其實是相當片面與獨斷的。實際上，眼之能見與所見，是相當侷促的，不但受限於時間、空間、亦受限於原有的眼界、觀念、價值等，甚至於健康狀況都足以影響到眼之所見與能見，故必須保持的覺察是：即使「親眼所見」仍是無常的。另外，Kalupahana²⁴³ 也認為：“it is possible to ignore the fact that a concept is a mere substitute or intellectual shorthand for an experience and extend the process of conceptualization far beyond its limits.” 意譯為：「人們可能會因為忽略掉概念不過是透過六入處對於某個經驗的知性速記，而未注意到概念化過程中的限制，過度地運用概念化的理解方式」，

²⁴² 蔡耀明教授以「二法」為切入點，對六入處的修行法門有精彩深入的說明，參閱：蔡耀明，〈《阿含經》和《說無垢稱經》的不二法門初探〉，《佛學建構的出路：佛教的定慧之學與如來藏的理路》，民國 95，台北：法鼓文化。

²⁴³ 參閱：David J. Kalupahana, *Dependent Arising and The Renunciation of Mystery*, *Buddhist Philosophy And Culture Essays In Honour Of N. A. Wickrema*, 1987, Sri Lanka。

Kalupahana 在此句之前有提到六入處（包含了六根、六境、六識）可以視為是經驗的替代(a substitute for experience)。本研究支持這樣的論點。

面對這四種現象（見六觸入處是我、見六觸入處異我、見我在六觸入處、見六觸入處在我），站在提升生命品質的立場都是需要再加以修正調整，因為這些觀點的前提一方面認同實體化的「我」，另一方面對六處入觸的局限性並沒有足夠的警覺，兩者交互作用之下，只是又再度強化了對於「我（包括我、我所、我思、我慢等）」的執取，並未真切地去檢視「我」與「六觸入處」這兩個前提概念本身的問題。因此，正確的理解應該是：於六觸入處見非我、不異我、不相在²⁴⁴。這樣的修行內容是緊貼著非我觀修，再應用到六入處的觀察修證，以從根刨起「結法」寄生的依據，因為「結法」是連結六內入處與六外入處的樞紐，卻障蔽了對於六外入處的如實知見，因著此等障蔽再繼續形成無明的六識身與六觸身等。將非我觀修應用到六入處觀修就能使無明觸滅，而令每一次的接觸都是清朗不帶任何雜染的「明觸」²⁴⁵。

2. 「律儀」修行法

律儀²⁴⁶，字面之意就是規範自己的行為舉止在合宜的尺度內，在此，合宜尺度背後的依歸並非傳統價值或社會法律道德，而是淨化與提升生命品質。一般世人鮮以提升生命品質為生存目標，故通常亦少有「律儀」的概念，也就相對地是處於「不律儀」的狀態下，因此對於「律儀」的修證概念，先從相反的「不律儀」情況將較易理解。以眼見色為例，「不律儀」的狀況為：

- (1)放任視覺感官（眼根），對於順著自己的偏好或傾向者，就感到歡喜而接納。相反地，逆於自己的偏好或傾向者，則冷漠地視而不見或煩躁地排斥厭惡。
- (2)因此，從視覺感官所形成的意識（眼識），無形中會不斷地過濾限定所看的層面與範圍（色），此即「眼識著色」，職是之故，一方面排除了大量可能是更真實的訊息，另一方面只接收被自己過濾後的訊息的結果反而嚴重降地處理訊息的能力，逐漸形成固執僵化的認知。
- (3)喪失柔軟度、封閉於自己的小天地之內，思緒與行為必時時與廣大變化的外境產生有形無形的干戈，因而衍生出種種痛苦不平的感受。
- (3)深刻的痛苦感受就像一高一低的蹺蹺板，必須再尋覓某種重量感以求其平

²⁴⁴ 《雜阿含經·第 209 經》 T. 99, vol. 2, p.52c-53a：「於此眼觸入處非我、非異我、不相在，如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫。…於耳、鼻、舌、身、意觸入處，非我、非異我、不相在，作如是如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫」。

²⁴⁵ 《雜阿含經·第 63 經》 T. 99, vol. 2, p.16c：「所起前無明觸滅，後明觸集起」。

²⁴⁶ 《雜阿含經·第 277 經》 T. 99, vol. 2, p.75c：「云何不律儀？眼根不律儀所攝護，眼識著色；緣著故以生苦受，苦受故不一其心，不一心故不得如實知見，不得如實知見故不離疑惑，不離疑惑故由他所誤而常苦住。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。是名不律儀。云何律儀？眼根律儀所攝護，眼識識色心不染著；心不染著已常樂更住，心樂住已常一其心，一其心已如實知見，如實知見離諸疑惑，離諸疑惑已不由他誤，常安樂住。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。是名律儀」。

衡，如此一來，心將不斷外求而使得思緒更加混濁不寧，眼之所見將無法反映外境的如實樣貌。

- (4)因此，對於自己或外境會衍生出很多的懷疑困惑。
- (5)爲了幫心中的種種懷疑困惑尋求解藥，在沒有適當的判斷力的情況下，誤信宣稱或特效藥，反而被他所誤。
- (6)即使在被誤的過程還會感到歡喜，但是，偏頗的方向畢竟無法導致正確的目標，如此一來，就更離不開痛苦的處境了。

如此精闢的分析，佛經只用 60 個字就說完了。仔細地推敲，發現「不律儀」的分析可以廣泛地應用於理解諸多現象，例如：宗教狂熱、上癮、偏差行爲、日常人際互動、自我觀察等，許多人一輩子都處在「不律儀」的狀態。

自我觀察之後更重要的是要如何修正改變，這就是「律儀」。對於上述六個過程一路否定下來就是「律儀」：

- (1)觀察反省自己的所爲所思，因著觀察反省而生出覺知的能力，因著覺知而得以將行爲思慮與偏好傾向作若干抽離，於是，得以於眼見色時就收攝眼根，不讓視覺感官完全順服於原有的偏好傾向，以降低原有偏好傾向對行爲思慮的操控程度。
- (2)不以偏好傾向決定所看的層面與範圍，而以如實知見的開放性探索態度來接收與處理訊息，使得心不染著於色。所謂心不染著於色，是指面對色時，因爲看到的是色的真實樣貌，所以不會以自己原先的「結法」來看待理解色，故亦不會對色產生諸如歡喜、讚歎、執取、繫著、瞋恚、嫌薄等反應²⁴⁷。
- (3)如此一來，心是安頓的，而能夠帶有覺知地、不偏不倚地平衡如實看待所見之色。
- (4)這種心的品質是專注的、是具有穿透性的理解力與判斷力，對於任何懷疑困惑都能加以一一破解，因此不會保留收藏任何疑惑。
- (5)所以也不用往外去尋求任何解藥，而消彌了被他人誤導的可能。
- (6)於是，心就能留駐於平靜喜樂的狀態下。

以上是以眼見色爲例，餘如耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、意識法等也都適用於「律儀」的修行，可見此法適用於時時刻刻的生活之中，對於正確觀察日常的各種起心動念，並修正調伏各種「結法」提供有效的實踐步驟。事實上，佛陀甚至教導可以用「律儀」與否來判斷出家人的修行成就，律儀的比丘即使身居俗人俗地的高樓重閣，其修行成就都遠高於遠離世俗空閑獨處卻不律儀的比丘²⁴⁸。另外，一般人應如何判斷某位出家人是否應予以恭敬、尊重、禮事、供養²⁴⁹？

²⁴⁷ 第(1)與(2)是就屬於「正念」的功夫，參閱：性空法師，《念處之道》，民國 92，嘉義：香光書鄉，頁 59。

²⁴⁸ 《雜阿含經·第 309 經》T. 99, vol. 2, p.88c-89a。

²⁴⁹ 《雜阿含經·第 280 經》T. 99, vol. 2, p.76c-77a。

佛陀說觀察的視角在於該出家人眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、意識法時，是否已經遠離了貪、欲、愛、渴、念，內心是否寂靜，是否做了該作的事而未做不該做的事。因此，雖然「佛、法、僧」號稱為三寶，但其中的「僧」是必須以律儀為要件的，此顯示出律儀的高度重要性，亦透顯出佛教理性觀察的基本特質。

整體來看，律儀修習可以分成三個階段，第一階段包含了(1)與(2)，是針對六入處律儀修行的重點所在，這個階段的實踐要領就是逆向操作，以高度的覺察力刻意地不順著自己原有的偏喜好惡發展下去。第二階段包含了(3)與(4)，聚焦於認識視角的轉變而使得理解、判斷、處理的能力大增，這部分除了應具備第一階段與先前所闡述的五陰、六入處、無常、非我的基礎，應該還需要佐以對緣起法與四聖諦的深刻理解。第三階段則為(5)與(6)，比較屬於修行成果的呈現，能明白自知而不由他誤，且常保心靈的平靜與喜樂。

一般人對六入處的修行方法很容易產生誤解之處，係針對六入處的逆向操作，以為眼睛不看色、耳朵不聽聲等拒絕與外境的接觸就是所謂六根的修行，經中²⁵⁰記載著一則相當有趣的故事足以反映此種誤解。某日年少和尚去拜訪佛陀，佛陀問：「你的老師有教導你如何修習諸根了嗎？」和尚回答：「有」。佛陀進一步問他老師的教導內容，和尚回：「老師說眼不見色，耳不聽聲，就是修根」。佛陀反問：「要是如此，盲人眼睛根本看不到色，盲人就是修根了嗎？」阿難再補充：「聾者耳朵根本聽不到，聾者是修根了嗎？」事實上，年少和尚貼切地反映了一般人對修習六根的誤解，六入處的律儀修行並非全然的泯除與外境的接觸，而是在與外境接觸時，清清楚楚地明白整個變化的過程，再於變化的關鍵點施力，施力的重點就是儘量不順著自己原有的偏喜好惡發展下去，以截斷無明流轉。

六入處的修習要求在可意之處不要歡喜樂著、在不可意之處不要嫌棄厭惡，對於可意、不可意都要平等以待、無欲無違，甚至惡味亦不擇²⁵¹。這是否等同於要求消極地忍耐與接受所有外境？如何能確知某個行為（業）是否為正思惟的產物？針對這個問題，以下的生活實例或許可以提供一些思考。某日凌晨，筆者家中樓下仍有鄰居大聲聊天，以佛陀所教導的六根律儀，筆者是應該放下對於寧靜的要求容忍這樣的吵雜聲，亦或應該要求管理員去對鄰居進行勸說？稍稍思索之後，選擇了後者，但重要的是在這整個過程中，對於這些鄰居都小心翼翼地不生任何厭惡的感覺（例如：斷定地認為他們真是沒有公德心！），也就是儘量使心不染著（不論是染著於色、或染著於「結法」），讓事情就僅止於所的呈現的

²⁵⁰ 《雜阿含經·第 282 經》 T. 99, vol. 2, p.78ab。

²⁵¹ 《雜阿含經·第 279 經》 T. 99, vol. 2, p.76b：「可意不生欲，不可不憎惡·於念不樂著，不念不起惡·等心於香臭，無欲亦無違·美味不起貪，惡味亦不擇·為苦觸所觸，不生過惡想，平等捨苦樂，不滅者令滅」。

樣貌，不對其加油添醋或扭曲以配合自己的想法，心理也不需要因此而有煩躁的波動。因此，對於外境仍要有判斷、選擇的智慧，而非一味地消極沈默以對，但不論作什麼選擇，重要的是儘量使心裡面沒有續發性的波動。這裡就連結到五陰「色、受、想、行、識」的歷程，六入處律儀的修行，協助個體接觸外境刺激時，在「受」就停止下來（不論是樂受、苦受、不苦不樂受），以免繼續亂衝向往後各陰以形成無止盡地無明連結。

六入處的修習是以大量的覺察為基礎，針對某一對境或事件，覺察所有相關的念頭或想法是如何崛起、如何環環相扣、如何消逝，並逐一審視這些念頭想法的正當性與合理性，誠實地觀察這些出現的念頭想法中參雜了多少的我欲、我執或瞋恚。這些我欲、我執或瞋恚就構成了不正思惟，以此作為行為調整的依據，便得以形塑出正思惟。如此一來便可初步地確認某個行為（業）是否為正思惟的產物。這是不斷思辨的過程，藉由反恭自省，找出新的著力點（正思惟），推演出下次類似行為的新作法。於是，在六入處與下一個外境接觸的當下，就能夠有一種把情緒與事實分離的覺醒，透過這般的覺醒，方得以見可意之色而不貪愛、聞可樂之聲而不樂著等²⁵²。

第五節 六入處與緣起說的關連

第二節闡述六入處如何導致苦時曾依據經文梳理出【六入處對生命歷程的影響】，即：

六內入處
六外入處
六識

→ 六觸 → 受 → 思 → 想 → 愛 → 取 → 有 → 生 → 老病死憂悲惱苦

簡言之，就是十二支緣起中的八支：

六入處 → 觸 → 受 → 愛 → 取 → 有 → 生 → 老、病、死、憂悲惱苦
由此可見六入處與緣起的關係相當直接密切，下文將詳述兩者的關係。

1. 「六入處的形成歷程」與十二支緣起的關連

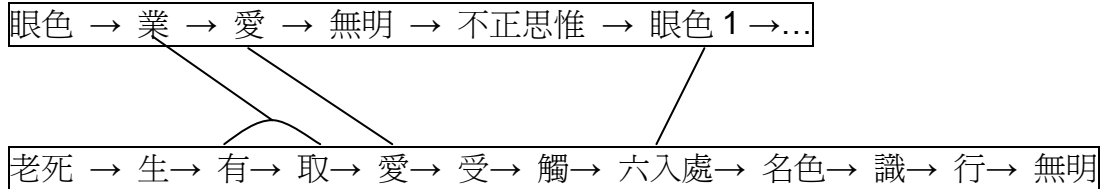
在說明「六入處的形成歷程」時曾依據經文推導出：
眼色 → 業 → 愛 → 無明 → 不正思惟 → 眼色 1→...

而逆觀十二支緣起為：

²⁵² 莊春江先生根據經文與生活體驗，對六入處的修行提供頗具實用價值的方法，參閱：莊春江，〈生活中的佛法〉，《學佛的基本認識》，民國 90，高雄：正信佛教青年會。

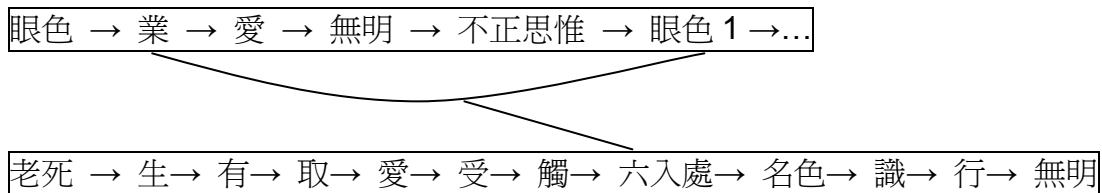
老死 → 生 → 有 → 取 → 愛 → 受 → 觸 → 六入處 → 名色 → 識 → 行 → 無明

兩者可能關連之一，六入處的「業」對應於十二支的「有與取」，六入處的「愛」對應於十二支的「愛」，六入處的「眼色 1」對應於十二支的「六入處」，如下圖。



此種觀點最大的問題，是無法說明較小架構的六入處中的無明與不正思惟，應如何適切地融合於較大架構的十二支緣起說之中。

可能關連之二，六入處的形成歷程中，從「眼色 1」到「業」是眼見色的一次週期，而這樣的週期瞬間可以循環很多次，這樣的循環構成了十二支中的「六入處支」於眼見色時的具體內容。換言之，「六入處的形成歷程」具體地呈現出十二支中的「六入處」是如何運作的，如下圖示。



此可以解釋：當看到相同的東西（眼見色）時，何以甲有感覺而乙卻無。因為在接觸時，會不會往後繼續帶動十二支的觸與受等，係直接受制於當事人本身先前的所為、所感、所思，即六入處形成歷程中的「業、愛、無明、不正思惟」。

2. 六入處、十八界與緣起說的貫穿

界，其內容是²⁵³：眼界、色界、眼識界，耳界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，意界、法界、意識界。除了多了一個「界」字之外，其內容就是「六內入處+六外入處+六識身」。事實上，當六入處的眼、耳等語彙一使用時，就已經同時限定了認知的範圍，何需再加個表明範圍與限定之意的「界」²⁵⁴字？可能的原因是以一個簡單明確的語

²⁵³ 《雜阿含經·第 451 經》 T. 99, vol. 2, p.116a。

²⁵⁴ 「界」一般在學界的說法有兩種，一種是將「界」理解為：成分、要素、元素，參閱：楊惠南，《佛教思想發展史論》，民國 92，台北：東大，頁 62。以及：平川彰，《印度佛教史》，莊崑木 譯，民國 93，台北：商周，頁 63。另一種將「界」理解為：領域，參閱：和辻哲郎，《原始

詞，表達出六入處的整體概論。

「界」，也顯示出根據六入處所形成的認知是有範圍限定的。六入處既是人們接觸世界的窗口，對於所有認知的形成均有帶頭的作用，故經中多處以六入處或「界」²⁵⁵為起頭，來說明緣起說之相續關係。宏觀地看，緣起說與「界」²⁵⁶，是從不同的視域表達全面性的生命實相，緣起說傾向於動態地追本溯源，「界」傾向於靜態地如實呈現。

個體與他所具有的「界」是合而為一的²⁵⁷，不過，他的「界」又被欲望（更精準地說是「結法」）給匡住，所以，當個體想從事某項行為時，他的「界」就會鎖定在與該行為有關的人事物上。以此而論，個體其實是不會有任何偶發性或全然不可理解的行為，所有價值行為不過只是其「界」的忠實反應，即：

- (1). 觀察能力（眼界）、看到什麼（色界）、看之後形成的認知（眼識界），
- (2). 聆聽能力（耳界）、聽到什麼（聲界）、聽之後形成的認知（耳識界），
- (3). 嗅覺能力（鼻界）、嗅到什麼（香界）、嗅之後形成的認知（鼻識界），
- (4). 味覺能力（舌界）、嚐到什麼（味界）、嚐之後形成的認知（舌識界），
- (5). 觸覺能力（身界）、碰觸到什麼（觸界）、碰觸後形成的認知（身識界），
- (6). 思惟能力（意界）、思索到什麼（法界）、思索之後形成的認知（意識界）。

另外，張瑞良²⁵⁸教授依據《阿毘達磨大毘婆沙論》認為五陰、十二處、十八界指涉的是相同的意涵²⁵⁹，但因著不同的接受對象而有不同的表達的方式，即五陰是為利根者而說，十二處是為中根者說，十八界是為鈍根者說。但本研究

佛教的實踐哲學》選自《世界佛學名著譯叢》，民國 73，台北：華宇出版社，頁 135。除此之外，「界」在日本學界曾引起有關「批判佛教」的爭議，不過這樣的爭議與經文的文義出入差距極大，爭議中的「界」比較像是被該等學者建構起來的箭靶，參閱：呂凱文，《當代日本「批判佛教」研究：以「緣起」、「dhātu-vāda」為中心之省察》，民國 84，政治大學哲學碩士論文。

²⁵⁵ 例如《雜阿含經·第 452 經》T. 99, vol. 2, p.116a：「要緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛」。

²⁵⁶ 對於「界」的詮釋，從傳統的阿毘達磨論師觀點到近代平川彰等的說法，呂凱文先生在論文中闡釋此等立論的困境並逐一駁斥，重新還原「界」在緣起法中的角色：「『界』，其實質的指涉就是『從生之緣到老死』，而且『不論如來們出世或不出世』皆是如此」，參閱：呂凱文，《初期佛教緣起概念析論：緣起與《雜阿含》「雜因頌」諸相應概念之交涉》，民國 91，輔仁大學哲學博士論文，頁 126。

²⁵⁷ 《雜阿含經·第 445 經》T. 99, vol. 2, p.115a：「眾生常與界俱，與界和合。云何眾生常與界俱？為眾生行不善心時與不善界俱，善心時與善界俱；勝心時與勝界俱，鄙心時與鄙界俱。是故，諸比丘！當作是學，善種種界」。

²⁵⁸ 參閱：張瑞良，〈蘊處界三概念之分析研究〉，《台大哲學論評》，第八期，民國 74 年 1 月。

²⁵⁹ 水野弘元先生亦認為五蘊、十二處、十八界只是分類的不同，「五蘊說是以精神性要素為主的分類。反之，十二處說則是將物質性要素做詳細的分類。但是，十二觸、十八界的分類是依感覺、知覺六種感官，說明對象的認識關係」，參閱：水野弘元，釋惠敏 譯，《佛教教理研究—水野弘元著作選集（二）》，民國 89，台北：法鼓文化，頁 42-43。

一路走來，發現五陰、十二處、十八界所要觀照的層面是完全不同的，其中五陰最狹，十二處次之，十八界最廣。以內涵而言，「五陰」著眼於各別接觸經驗的波動歷程，「十二處」說明五陰所依據的認識管道與對象，「十八界」顯示透過十二處所形成的認識內容，可以說是所有經驗的歸屬以及對個體的全觀。三者的關係從最小範圍的關懷視域（五陰），一路逐漸擴大環扣範圍（十二處），直到最大範圍的關懷視域（十八界），並非僅指涉針對一切現象性存在的不同分類。

對群體而言，「界」的影響更為顯著，佛陀以他的十二大弟子為例²⁶⁰，說明了各大修行者所跟隨的弟子其實是跟該修行者的主要特質相一致的，例如：跟隨舍利弗者都是大智辯才，跟隨阿難者都是多聞總持，跟隨提婆達多者則都是習眾惡行。這是一種極為自然的現象與傾向，佛陀並未否定此傾向，但是要求能善分別種種諸界。「十八界」已經充分地反映出一般人的所有生活經驗，但是，對修行者而言，「十八界」之外還有更廣闊的天空，例如：光界、淨界、無量空入處界等²⁶¹，不過這部分不在本研究範圍之內。

第六節 小結

人活著的一生中總不斷地於外境接觸，所有的接觸經驗逐漸架構起所謂的認知與價值體系，故在實修的歷程中，對於這般接觸經驗的性質、運作歷程、如何導向更好的狀況等，必須要有透徹地明白。否則，很容易落入徒言修行、盡談高深理論，卻對六入處慣性的偏喜好惡沒有覺察，行為思想完全被六入處的好惡牽著走卻不自知。六入處的修行是相當重要的入門基礎，也是判斷將修行落實程度的關鍵指標，故佛陀以律儀與否來觀察出家人是否值得被尊重。對於個人心理實修而言，六入處的觀修亦提供清晰明確的參考依據。

個體與外境的接觸管道有：眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、意念—六內入處。每一個管道都有一個相對應的對境：色、聲、香、味、觸、法—六外入處。這樣的相對應關係是一對一且不會混淆的，因此在眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、意識法的過程中，在心中會創造出一對一的認知：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識—六識身。在六識身產生的同時也確立了六種不同來源的接觸經驗：眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸—六觸身。依著六觸身，再衍生出感受（六受身）、喜愛（六愛身）、執取（六取身）、存在（六有身）等。佛陀以六種不同的動物被綁於一處，來譬喻六入處不斷地想往外跑卻又被限制住的特性。這樣的特性呈現出個體的六入處不帶清楚意識狀態地持續外求，於是，

²⁶⁰ 《雜阿含經·第 447 經》 T. 99, vol. 2, p.115ab。

²⁶¹ 《雜阿含經·第 456 經》 T. 99, vol. 2, p.116c。

不斷的接觸經驗將只造成更多無明的波動，無法有效地整理各種接觸經驗而漸入五陰熾盛的狀態。另外，六入處的特性亦顯現於現代商業社會喜新厭舊、標新立異的消費習性。

在面對接觸經驗時，五受陰，以整體性的視域呈現出個體遇到外境刺激時的波動歷程。六入處，以來源的角度標示出波動歷程的具體內容，兩者有錯綜複雜且相互證成的關係。因此，在釐清接觸經驗時，可先以五陰所提供的架構，梳理出整體性的概觀，再輔以六入處的內涵，以進入更精緻準確的理解。

六入處的內涵並非空穴來風，而是有形成的因與緣，此即六入處的形成歷程，以眼見色之例為（←表示來自於）：「眼/色 ←業 ← 愛 ← 無明 ← 不正思惟←眼/色」。面對外境龐大無垠的訊息，視覺功能會自動篩檢以接收某些訊息並排拒其他，篩檢依據是來自於個體先前的行事作為（業），此等行事作為來自於偏好的聚焦（愛），此等偏好來自於無知的指引（無明），無知來自於錯誤的見解（不正思惟），錯誤的見解來自於更早之前的眼所見色，這樣的歷程不斷地重複就構成了六入處的流轉循環。此歷程說明正思惟是行為導往正向改變的關鍵，也是六入處的修行重點。

六入處正思惟的修行至少包含三個層面，第一層面，如實知見，清楚明白六入處的性質、運作歷程、於七處善的內涵、與「我」的互動關係等。第二層面，觀察六觸身，因為在實務上容易被觀察到的並非六識身而是六觸身，透過對於最表層接觸經驗的覺知，得以明白感受與喜愛（或瞋恚）的來龍去脈，降低被感受喜愛（瞋恚）制約的可能，此係何以五陰中的受集、想集、行集均來自於觸集。第三層面，實踐「律儀」的修行以降低「結法」的影響力，或甚至於消彌「結法」。「律儀」，簡言之，就是不依順著個體原有的偏喜好惡，以提升生命品質為目標，來調整規範應有的思惟與行為，這通常是有覺知地逆於原有的偏好，即在可意之處不貪愛、在不可意之處不嫌薄。「結法」，係指連結六內入處與六外入處的樞紐，也就是當六內入處與六外入處接觸時，個體所帶以觀察、理解、詮釋的有色眼鏡，一般常見的有：欲貪、瞋恚、嫉妒、恐懼等，「結法」也是構成六識身的核心。因此，在六入處於七處善的如實知見中，六入處的修習目標就在於如何調伏、超越、斷除六識身。

以河川流向為喻鳥瞰六入處，六內入處、六外入處、六識身可謂是接觸經驗的上游，六觸身為中游，六受身、六愛身、六取身、六有身等為下游。本章著眼於上游到中游的治水工程，包含了內六入處、外六入處、六識身與六觸身的意涵與修行法門的探究。從上游到下游的呈現，就是順觀緣起。全面地結合上游的內六入處、外六入處、六識身即為「十八界」，就是構成一般世人的生命經驗的關鍵要素。十八界與緣起說，均用以表達全面性的生命實相，前者偏於靜態如實的

呈現，後者偏於動態的追本溯源與還滅實修，這部分將於下一章深入探究。總地來看，六入處具有極為豐沛的觀察與修行內涵，在實修的歷程中具有不可輕忽的重要性。

